

Objectifs :

- MAHG 0 : S'agenouiller et se relever à partir de la position de base.
- MAHG 0 : Marcher sur la glace dans toutes les directions.
- MAHG 1 : En mouvement, sauter par-dessus un obstacle sans tomber.

Description de l'exercice :

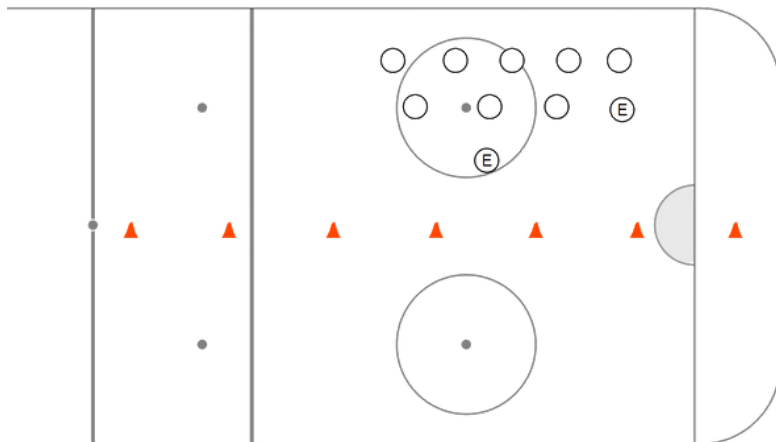
Zambo dit est un jeu d'écoute et d'attention dont l'objectif est de développer l'équilibre sur la glace. Les enfants doivent exécuter les actions seulement si l'instruction commence par «Zambo dit...». Par exemple : «Zambo dit touche ton casque», les enfants le font. Si l'entraîneur dit «Sautel!», ceux qui sautent sont éliminés ou rappelés à l'ordre. C'est un jeu amusant pour développer l'attention, l'écoute active et le contrôle moteur. L'entraîneur est encouragé à demander des mouvements qui placent les enfants dans les positions de déséquilibre ou les forcent à s'agenouiller et se relever. Lorsque les joueurs sont en mesure de se déplacer sans tomber, effectuer le jeu en patinant dans la zone.



Position de base

Matériel :

- Ballons



Conseils de l'entraîneur-maître :

- S'amuser avec les enfants. Un entraîneur dynamique gardera l'attention des enfants facilement.
- Laisser les joueurs faire l'exercice à leur rythme.
- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les joueurs dans la zone.
- Éviter les vagues, les joueurs circulent dans la zone.

Variantes :

- Donner une thématique aux mouvements pour garder les joueurs engagés (ex. : animaux, superhéros, sports, etc.).
- Remplacer le bâton par un ballon tenu à deux mains pour favoriser une posture droite et créer un déséquilibre contrôlé.